

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN
ALAT BANTU SIMPAI DAN MATRAS PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI BALONG III, UPT GIRISUBO,
KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



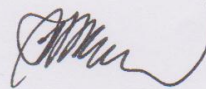
Oleh:
Daldiri
NIM. 13604227099

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Balong III, UPT Girisubo, Kabupaten Gunung Kidul” yang disusun oleh Daldiri, NIM. 13604227099 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 September 2015
Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Balong III, UPT Girisubo, Kabupaten Gunung Kidul“ yang disusun oleh Daldiri, NIM. 13604227099, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

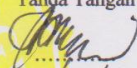



Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2015
Yang Menyatakan,

Daldiri
NIM. 13604227099

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Balong III, UPT Girisubo, Kabupaten Gunung Kidul” yang disusun oleh Daldiri, NIM. 13604227099 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 9 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		15/10/2015
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		15/10/2015
Sriawan, M.Kes	Penguji Utama		15/10/2015
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Penguji Pendamping		15/10/2015

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIM. 13640707 198812 1 001

MOTTO

1. “*Fastabiqul khoiroot*” “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.
(**QS. Al-Baqarah: 148**)
2. Sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, sukses adalah sebuah pencapaian yang kita inginkan (**Daldiri**)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Istriku Sayuti, S.Pd yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta dukungan dan pengorbanan selama ini.
2. Anakku tersayang Cahyo, Risa, Saiful yang telah mendoakan, serta memberi semangat tiada henti.

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN
ALAT BANTU SIMPAI DAN MATRAS PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI BALONG III, UPT GIRISUBO,
KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

Oleh:
Daldiri
NIM. 13604227099

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan masih rendahnya hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes materi lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul, berdasarkan awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan pendaratan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul dengan alat bantu simpai dan matras.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul yang berjumlah 19 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh, lembar observasi guru, dan lembar observasi siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu simpai dan matras dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul. Nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 77,41 dan persentase ketuntasan sebesar 89,47% (17 siswa). Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus I. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu simpai dan matras berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas sambil mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman.

Kata Kunci: *lompat jauh, metode bermain, simpai dan matras*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Balong III, UPT Girisubo, Kabupaten Gunung Kidul“, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.

5. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or., Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Yuyun Ari Wibowo, M.Or., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
7. Bapak Ruslan Abdan, S.Pd, SD., Kepala Sekolah SD Negeri Balong, UPT Girisubo, Gunung Kidul yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Oktober 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	8
2. Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran	10
3. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Simpai dan Matras ...	17
4. Hakikat Lompat Jauh.....	20
5. Hakikat Hasil Belajar	26
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Negeri Balong III.....	29
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33

D. Hipotesis Tindakan.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Subjek Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	41
F. Indikator Keberhasilan	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
1. Kondisi Awal.....	43
2. Deskripsi Siklus I	43
B. Pembahasan.....	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	56
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran-saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen Penilaian Lompat Jauh	39
Tabel 2. Lembar Observasi Kelas terhadap Guru dalam Pembelajaran	40
Tabel 3. Lembar Observasi Peserta Didik.....	41
Tabel 4. Data Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	48
Tabel 5. Data Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I.....	49
Tabel 6. Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I	50
Tabel 7. Rangkuman Hasil Penelitian Pratindakan dan Siklus I	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alat Bantu Simpai	18
Gambar 2. Serangkaian Gerakan Keseluruhan Lompat Jauh.....	21
Gambar 3. Teknik Awalan	23
Gambar 4. Keadaan Saat Tolakan	24
Gambar 5. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang.....	25
Gambar 6. Keadaan Saat Mendarat.....	26
Gambar 7. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	36
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Pratindakan Keterampilan Lompat Jauh	44
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga	48
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga	49
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	62
Lampiran 2. Surat Keterangan dari KESBANGLINMAS	63
Lampiran 3. Data Awal Hasil Lompat Jauh Tahun Ajaran 2014/2015.....	64
Lampiran 4. RPP Siklus I.....	65
Lampiran 5. Lembar Observasi terhadap Guru.....	73
Lampiran 6. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	75
Lampiran 7. Hasil Belajar Lompat Jauh	77
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki sasaran paedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Seorang guru akan merasa puas jika siswanya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru kepada peserta didik. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar.

Berdasarkan kemampuan yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang guru adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Pada kenyataannya tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiagnosis begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan terus-menerus dan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kualitas pembelajaran berikutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa. Oleh karena itu seorang guru yang profesional dituntut jujur pada diri sendiri, mau dan mampu mengungkapkan adanya permasalahan pembelajaran yang dikelolanya. Berbekal kejujuran dan kesadaran tersebut, peneliti mencoba merenung, merefleksikan diri, dan akhirnya mencoba mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran yang dilakukan.

Berdasarkan hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes materi lompat jauh tahun sebelumnya, dalam melakukan lompat jauh, langkah-langkah kaki saat awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan saat mendarat kurang baik. Hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes materi lompat jauh tahun ajaran 2014/2015 yaitu hanya 10 siswa (52,63%) dari 19 siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar lompat jauh minimal, yaitu 71.

Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada siswa adalah teknik awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan saat mendarat kurang baik. Faktor penyebabnya adalah kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki dan kurang baiknya teknik langkah yang digunakan. Selain teknik langkah, juga harus memiliki kemampuan teknik awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat yang baik. Dalam upaya meningkatkan teknik lompat jauh, perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya. Pada umumnya, kekurangan yang dimiliki siswa pada saat lompat jauh yaitu teknik langkahnya kurang baik dan *power* tungkainya kurang mendukung. *Power* tungkai dan teknik langkah yang kurang baik menyebabkan teknik awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat kurang baik, sehingga lompat jauh yang dicapai kurang optimal. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan pembelajaran selanjutnya. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan. Salah satu upaya pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik lompat jauh yang lebih baik. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti mencoba melakukan upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain yaitu dengan alat bantu simpai dan matras.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang

terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Salah satu masalah menarik dalam peningkatan lompat jauh adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam praktik pembelajaran lompat jauh di sekolah, umumnya guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode dan proses pembelajarannya. Dalam pembelajaran teknik lompat jauh yang dilakukan para guru pendidikan jasmani di sekolah pelaksanaannya hanya ke lapangan, lalu siswa diberikan materi teknik lompat jauh, kemudian siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang dan diukur hasilnya. Tetapi model pembelajaran seperti itu seringkali tidak menarik dan membosankan, sehingga siswa malas mempelajari gerakanya sehingga hasilnya pun menjadi kurang optimal.

Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik lompat jauh dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lompat jauh. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat disebut pembelajaran dengan metode tidak

langsung. Salah satu bentuk pembelajaran secara tidak langsung adalah metode bermain. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Balong III, UPT Girisubo, Kabupaten Gunung Kidul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Langkah-langkah kaki saat awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat kurang tepat.
2. Kurangnya diberikan materi dan anak disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang menjadikan anak bosan.
3. Kurangnya media atau alat pembelajaran untuk materi lompat jauh.
4. Masih sedikit anak yang mencapai angka ketuntasan minimal, hanya 10 anak yang mencapai KKM.
5. Belum diketahui apakah dengan alat bantu simpai dan matras pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini akan dibatasi pada peningkatan pembelajaran gerak lompat jauh

menggunakan alat bantu simpai dan matras pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu: “Apakah dengan alat bantu simpai dan matras pada siswa kelas V SD Negeri Balong, Girisubo, Gunung Kidul dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul dengan alat bantu simpai dan matras.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru tentang peningkatan lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras.
- b. Meningkatkan pembelajaran lompat jauh.
- c. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peserta didik.

- 1) Mendapatkan pengalaman baru atau pengetahuan baru.
- 2) Anak termotivasi untuk berpartisipasi dalam pembelajaran penjasorkes.

b. Manfaat bagi sekolah.

- 1) Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran lompat jauh.
- 2) Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.

c. Manfaat bagi perpustakaan sekolah.

- 1) Memperoleh referensi tambahan.
- 2) Memperoleh koleksi hasil penelitian.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar menurut Rusli Lutan dalam Sunarto (2015: 8) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode, dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin S Winataputra (2004: 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktifitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktifitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S Winataputra (2004: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Udin S Winataputra (2004: 52), bahwa di lingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu:

(a) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar; (b) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya; (c) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif

dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lompat jauh adalah proses belajar mengajar lompat jauh agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak lompat jauh yang diajarkan.

2. Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran

a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan dalam pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Rusli Lutan dalam Sunarto (2015: 8) bahwa strategi pembelajaran merupakan perpaduan dari urutan kegiatan dan cara pengorganisasian materi pelajaran, siswa, peralatan, bahan serta waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan bersifat fleksibel pelaksanaannya tergantung pada situasi atau bisa berubah-ubah.

Salah satu komponen utama pada proses pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran berfungsi sebagai cara dalam penyajian isi pembelajaran atau merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran guna memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang ada dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Dalam hal ini

guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan, pendekatan pembelajaran yang paling tepat sehingga keterampilan itu dapat dikuasai dalam waktu yang tidak terlalu lama. Menurut Rusli Lutan dalam Sunarto (2015: 8) bahwa pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani ada dua yaitu: (1) Strategi yang berpusat pada guru (strategi komando) dan, (2) Strategi yang berpusat pada siswa (strategi inkuiri).

Pendekatan pembelajaran bermain merupakan gabungan dari metode *discovery*, yaitu model yang menuntut aktifitas dan kreatifitas siswa untuk mencari, menemukan dan membentuk konsep, baik dengan usaha sendiri maupun dibantu oleh guru atau orang lain untuk pembentukan konsep diri, dengan mengerjakan tugas yang diberikan guru. Pengembangan konsep aktivitas dan kreativitas dalam belajar sudah dilakukan oleh Ki Hajar Dewantara dengan Perguruan “Taman Siswa” nya. Perguruan ini berpandangan bahwa pengalaman adalah guru yang terbaik, sehingga dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa lebih banyak diarahkan untuk berbuat, tidak sekedar mendengarkan dan mencatat pelajaran dari guru. Peran aktif siswa sangat besar pengaruhnya terhadap keefektifan proses pembelajaran.

b. Pengertian Bermain

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak (Yudha M. Saputra dalam Cicik Haryati, 2010). Bermain dapat memberikan pengalaman yang

sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek ketrampilan dan sebagainya.

Rusli Lutan (1991: 14) memberikan batasan tentang permainan, yaitu bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela, tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan ini dilakukan secara suka rela tanpa paksaan, pada waktu luang. Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Begitu juga dengan metode pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (2005: 13) ciri-ciri bermain sebagai berikut:

- 1) Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela.
- 2) Permainan bukanlah kehidupan “bisa” atau “nyata”. Karena itu bisa diamati secara perilaku anak selama permainan, mereka berbuat pura-pura atau tidak sungguhan.
- 3) Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan

- berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Bertalian dengan syarat di atas, permainan memerlukan peraturan.
- 4) Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Menurut Yudha M. Saputra (2001) (dalam Cicik Haryati, 2010:

24) bermain sebagai kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai siswa, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi siswa, antara lain:

- 1) Manfaat untuk perkembangan fisik
Bermain dapat memberikan manfaat untuk perkembangan fisik anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerak tubuh. Dengan kegiatan bermain maka otot-otot tubuh anak menjadi kuat, energi yang berlebihan dapat tersalurkan sehingga anak tidak merasa gelisah.
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan motorik
Aspek dasar motorik seperti jalan, lari dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sebagai contoh anak bermain lompat-lompatan, pada awalnya tidak bisa melakukan lompatan, akan tetapi dengan bermain lompat-lompatan anak tersebut terbiasa dan terampil melakukan lompatan. Dengan demikian, keterampilan dalam beraktifitas anak mengalami perkembangan tingkat kemampuan motoriknya. Aspek keterampilan motorik akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak akan dilakukan dengan penuh keceriaan.
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.
Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik. Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan yang bernuansa permainan dalam pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

Kegiatan pembelajaran atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bernuansa permainan menyediakan

pengalaman gerak yang komplit, yang akan membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (Yudha M. Saputra, 2001: 9).

Lebih lanjut menurut Yudha M. Saputra (2001: 9), kegiatan bermain dalam pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
- 2) Membangkitkan kegemaran berlomba/berkompetisi/bersaing secara sehat.
- 3) Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
- 4) Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
- 5) Kepuasan siswa untuk memperlihatkan ketangkasan/keterampilannya.
- 6) Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kegiatan Bermain

Kegiatan permainan atletik diawali dengan gagasan yang dapat memotivasi siswa untuk berlari, melompat dan melempar. Dalam bentuk yang paling sederhana faktor motivasi merupakan bagian dari tugas gerak, yang tantangan di dalamnya memerlukan jawaban agar merangsang siswa untuk bermain (Yudha M. Saputra, 2001: 10). Sebagai

contoh dalam permainan lompat dengan menggunakan rintangan akan merangsang siswa untuk melompatnya. Tantangan semacam ini akan membentuk sikap siswa yang tidak takut dengan lingkungan dan dapat membentuk kecintaan siswa terhadap lingkungan sekitarnya. Guru sesekali perlu membawa siswanya untuk berjalan atau berlari-lari kecil keliling kota/desa. Kegiatan ini memiliki makna untuk membentuk fisik tetapi juga dapat membentuk nilai-nilai yang berkaitan dengan lingkungan. Selain tantangan yang bersifat sendiri-sendiri, dapat juga disediakan tantangan secara terpadu yang memungkinkan siswa mengembangkan komponen kondisi fisiknya. Permainan ini dapat merangsang siswa untuk menampilkan ketangkasan yang telah dikuasainya.

Apabila tugas ajar dijabarkan dalam bentuk bermain konteks atletik, maka keterlibatan lisan tergantung pula pada tujuan pembelajaran. Permainan yang bertujuan untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur dengan tepat dalam bentuk latihan, guna meningkatkan kualitas kemampuan fisik yang dimaksud (Yudha M. Saputra, 2001: 6). Permainan lari, lempar, dan lompat disesuaikan dengan kebutuhan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Pembelajaran atletik tidak hanya terdiri dari tugas gerak lari, lempar dan lompat, tetapi juga mengandung unsur pengayaan gerak dan peletakan kemampuan gerak dasar dari cabang olahraga yang lain. Untuk itu pembelajaran atletik perlu dikemas dalam konsep bermain yang dapat

membuat siswa tertarik dan berminat untuk melibatkan diri secara aktif dalam pembelajaran.

d. Bentuk Bermain dalam Lompat Jauh

Plato, Aristoteles, Frobel dalam Mayke S. (2007: 2) menganggap bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Bentuk permainan atau perlombaan untuk pelajaran teknik lompat jauh, khususnya bagi siswa SD menurut Yudha M. Saputra (2001: 15) ada 6 bentuk permainan dalam pembelajaran lompat jauh, bentuk permainan itu adalah:

- 1) Melompati parit
Permainan melompati parit dapat dilakukan dengan cara guru membawa siswa ke suatu tempat di lingkungan sekolah yang ada paritnya, kemudian membagi siswa dalam beberapa kelompok untuk menyeberangi parit dengan cara melompatinya. Lompatan dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan, kepada setiap siswa diberikan kesempatan melakukannya berulang-ulang.
- 2) Melompat dengan iringan musik
Bentuk variasi gerak melompat pendek dan panjang sesuai dengan hentakan musik yang disajikan. Dilakukan dengan berlari atau lari di tempat.
- 3) Lompat kardus
Lompat kardus adalah upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya sebagai alat untuk melakukan lompatan. Lompat kardus dapat dilakukan dengan cara: melompati kardus-kardus yang diletakkan sedemikian rupa sehingga membentuk suatu tantangan kepada siswa untuk melompatinya.
- 4) Melompati ban sepeda
Bentuk permainan ini dilakukan dengan menempatkan ban sepeda bekas dengan jarak tertentu supaya siswa melompat ke dalam ban sepeda. Permainan ini dapat dikembangkan dalam bentuk kompetisi antar kelompok.

5) Melompati teman

Bentuk latihan ini melibatkan kerjasama antar siswa, permainan ini dilakukan dengan tugas kebawah atau melompati teman dalam posisi tiarap atau merangkak.

6) Lomba lompat jauh

Permainan lomba lompat jauh dapat dilakukan dengan cara, yaitu: lomba lompat tanpa awalan dan lomba lompat dengan awalan. Adapun bentuk pelaksanaannya adalah guru membagi siswa dalam beberapa kelompok. Orang pertama dalam kelompok itu melakukan lompatan. Orang kedua dan ketiga bertugas mengukur hasil lompatan. Orang keempat mencatat hasil, tiap kelompok melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Demikian dilakukan bergantian sampai semua siswa melakukan seluruh kegiatan permainan lomba lompat jauh.

Pada pembelajaran lompat jauh dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk lomba atau kompetisi. Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana. Dengan aturan-aturan yang dapat dipahami anak dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

3. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras

a. Tinjauan Tentang Alat Bantu Simpai

Simpai terbuat dari rotan berbentuk lingkaran, yang digunakan di penelitian ini adalah ukuran jari-jari 75 cm. Ditinjau dari bahan yang digunakan simpai aman dan tidak berbahaya untuk media pembelajaran pada latihan lari dan lompat. Sriawan (2006: 70) dalam bukunya yang berjudul pembelajaran atletik mengatakan bahwa anak dilatih menggunakan peti lompat disusun berurutan dari rendah ke lebih tinggi

kemudian melompat dan mendarat pada busa. Melihat pendapat diatas maka simpai juga aman digunakan untuk latihan lari lompat yang mengarah pada nomor yang sebenarnya yaitu lompat jauh.

Bila pada penelitian ini simpai dapat digunakan dengan maksimal maka akan mempunyai manfaat yang besar sekali bagi anak, antara lain:

- 1) Untuk latihan berlari sebagai awalan dalam lompat jauh dengan melangkah atau menapak pada lingkaran tengah simpai.
- 2) Siswa dapat melangkah dengan tepat sebelum menumpu.
- 3) Siswa tidak akan megurangi lebar langkah kaki.

Tetapi simpai bukan berarti tidak ada kelemahannya bila untuk latihan lari, yaitu bila anak menginjak pada lingkaran tepi yaitu pada rotan maka simpai pada sisi sebaliknya akan terangkat sehingga bisa terkait oleh kaki sehingga dapat menyebabkan jatuh. Agar hal tersebut tidak terjadi maka simpai harus dikait dengan tanah agar kuat dan tidak terangkat bila sisi lain terinjak.



Gambar 1. Alat Bantu Simpai
(Sumber: <http://google.com-gambar-simpai>)

b. Tinjauan Tentang Alat Bantu Matras

Matras yang dimaksud dalam penelitian ini adalah matras yang terbuat dari busa maupun serabut kelapa yang bisa digunakan dalam pembelajaran senam lantai. Ukuran matras panjang 2 m lebar 1,3 m dan ketebalan 10-15 cm. Agar saat digunakan untuk mendarat siswa tidak takut, maka dua matras ditumpuk menjadi satu. Sedangkan dalam penelitian ini matras akan bermanfaat, antara lain: (1) Sebagai tempat untuk mendarat, (2) Siswa tidak takut mendarat pada matras karena lunak, dan sebagai pengganti pasir.

c. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras

Berdasarkan pada kajian sebelumnya yaitu pembelajaran pendidikan jasmani alat ukur simpai dan matras. Maka dalam kajian ini akan dibahas tentang pemanfaatan media bagi guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pemanfaatan akan dirancang dalam bentuk materi pembelajaran di antaranya yaitu :

1) Pertemuan Pertama

Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat jauh.

Dengan sub pokok pembelajaran lompat jauh tidak terpancang pada gaya tertentu, dengan berbagai variasi gerakan menggunakan alat bantu simpai.

2) Pertemuan Kedua

Materi pokok pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan metode bermain melompat pada deretan simpai dan mendarat pada matras.

3) Pertemuan Ketiga

Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat, sub pokok lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan media simpai dan matras.

4. Hakikat Lompat Jauh

Atletik adalah cabang olah raga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo 2007: 3). Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara

dan teknik sikap waktu mendarat. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya. Gambar rangkaian gerakan lompat jauh sebagai berikut:



Gambar 2. Serangkaian Gerakan Keseluruhan Lompat Jauh
(Sumber: Murniasari, 2008: 30)

Gerakan lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

a. Awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai

balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendatar secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak.

Lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak tidak menimbulkan keraguan. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah dicapai sambil memusatkan perhatian pada tolakan tungkai dan balok tumpu. Meskipun kecepatan awalan sangat penting dalam lompat jauh, tetapi tidak 100% tenaga digunakan untuk mempercepat awalan. Tenaga yang penuh dan ketepatan tumpuan pada balok tumpu (Murniasari, 2008: 30).

Mendapatkan jarak awalan yang tepat, agar dipilih jarak awalan yang sesuai dengan jalan mencoba berulang-ulang. Tujuannya agar sewaktu melakukan awalan sambil menuju ke papan tolak tidak terjadi kesalahan yang mendasar. Pada umumnya awalan yang digunakan yaitu

pada lintasan yang berukuran 30 meter – 40 meter (Eddy Purnomo 2007: 84). Awalan lompat jauh harus di jalankan dengan lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah baik diperkecil maupun diperbesar saat jarak lompat tinggal 3-4 meter sebelum bertumpu harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan yang kuat dan jangan mengurangi kecepatan.

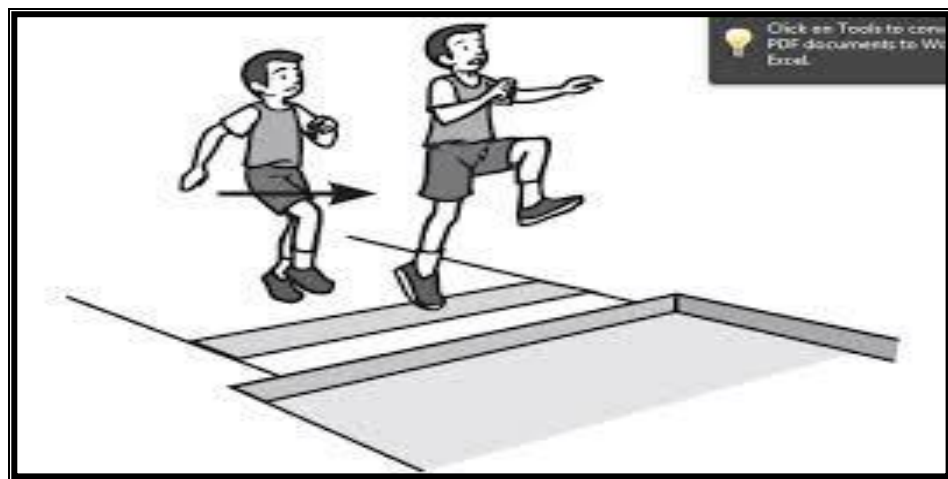


Gambar 3. Teknik Awalan
(Sumber: Murniasari, 2008: 30)

b. Tumpuan

Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Murniasari, dalam Sudarman, 2015: 23). Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan laju yang penuh pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45 derajat.

Memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, juga tidak menengadah pada saat menolak pada lompat jauh karena ini akan menghambat jauhnya lompatan. Hal-hal yang perlu dilakukan pada waktu melakukan tolakan adalah: (1) Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah waktu awalan. (2) Usahakan untuk menekankan gerak pada tungkai dan sesuaikan panjangnya.



Gambar 4. Keadaan Saat Tolakan
(Sumber: Aip Syarifuddin, 1992: 73)

c. Sikap Badan di Udara

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang

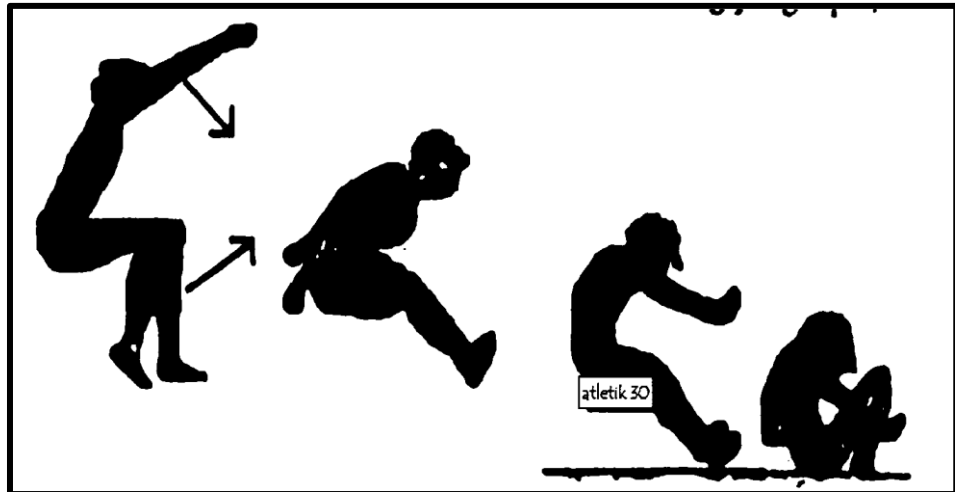
menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.



Gambar 5. Keadaan Saat Melakukan Sikap di Udara/Melayang
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

d. Mendarat

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur. Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri.



Gambar 6. Keadaan Saat Mendarat
Sumber: (Aip Syarifuddin, 1992: 73)

5. Hakikat Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Benyamin S Bloom dalam Saifuddin Azwar (2000: 8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saifuddin Azwar (2000: 9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin usaha belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Syaiful Bahri (1994: 24-30) mengemukakan fungsi-fungsi hasil belajar sebagai berikut:

- (1) Hasil belajar berupa penilaian. Maksudnya adalah suatu evaluasi pendidikan dapat diartikan sebagai suatu tindakan atau

suatu proses untuk menentukan nilai segala sesuatu dalam dunia pendidikan atau segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia pendidikan. (2) Hasil belajar sebagai alat motivasi. Dalam proses pembelajaran faktor motivasi memegang peranan yang dominan dimana siswa dalam proses pembelajaran selalu mempunyai kebutuhan yang salah satunya kebutuhan untuk mendapatkan hasil yang baik.

Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap siswa pada periode tertentu. Pengertian ini dapat dilakukan dengan pendidikan. Hasil belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrumen yang relevan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Tinggi rendahnya hasil belajar mencerminkan efektif tidaknya pembelajaran yang diikuti para siswa. Sedangkan hasil belajar siswa sendiri sering berubah-ubah. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 238), hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dialami dan dihayati siswa yang berpengaruh terhadap proses belajar. Faktor-faktor itu adalah:

- 1) Faktor intern itu adalah:
 - a) Sikap siswa terhadap belajar
 - b) Motivasi belajar
 - c) Konsentrasi belajar
 - d) Kemampuan mengolah bahan belajar
 - e) Kemampuan menyimpan perolehan hasil belajar
 - f) Kemampuan menggali hasil belajar yang telah tersimpan

- g) Rasa percaya diri siswa, intelegensia dan keberhasilan belajar dan kebiasaan belajar
- 2) Faktor ekstern terdiri dari:
 - a) Guru sebagai pembimbing siswa.
 - b) Sarana dan prasarana belajar.
 - c) Kondisi pembelajaran.
 - d) Kebijakan penilaian.

Kurikulum yang diterapkan dan lingkungan sosial siswa. Proses pembelajaran akan berhasil sesuai dengan apa yang akan dicapai, perlu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut I Made Sukardi (1983: 30) bahwa faktor-faktor keberhasilan belajar terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal adalah faktor yang menyangkut seluruh diri pribadi, termasuk fisik dan mental yang ikut menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam belajar. Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar individu yang bersangkutan, misalnya ruang belajar yang memenuhi syarat, alat-alat peraga yang memadai dan lingkungan sosial maupun lingkungan alamiahnya.

Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi orang yang sedang belajar. Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi karena dapat mendorong dan dapat pula menghambat seseorang yang sedang belajar. Pada hakekatnya dalam situasi belajar seseorang menghadapi motif dari luar dan lingkungan untuk memperoleh pengalaman. Sumadi Suryabrata (2002: 233), mengklasifikasikan faktor-faktor belajar sebagai berikut:

- (1) Faktor-faktor yang berasal dari luar siswa yang dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: (a) Faktor-faktor non sosial dan, (b) faktor sosial. (2) Faktor yang berasal dari dalam

diri pelajar, yang digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: (a) Faktor-faktor fisiologis dan (b) Faktor-faktor psikologis.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar)

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Negeri Balong III

Pada anak usia kelas atas mulai kelihatan bahwa anak perempuan selalu mencari teman sesama perempuan. Ototnya semakin besar dan kekuatannya makin besar. Masih memerlukan latihan koordinasi untuk otot-otot kecil. Mulai kelihatan perhatiannya terhadap kegiatan olahraga. Anak memiliki cabang olahraga yang diminatinya, anak kecil suka pada permainan yang berbahaya dan tantangan kepada dirinya (Syamsu Yusuf, 2012: 41).

Karakteristik anak kelas V sekitar usia 10-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas, penampilan tubuhnya tampak sehat dan kuat, koordinasi gerakannya baik, perkembangan tungkai lebih cepat dari pada anggota badan bagian atas, kekuatan otot anak laki-laki dan perempuan makin tampak perbedaan, siswa mulai memahami dan menyadari keadaan dirinya sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, memiliki

cabang olahraga yang disukai dan menghindari aktifitas yang kurang disukai, siswa lebih suka permainan yang berbahaya yang merupakan tantangan bagi dirinya.

Menurut Desmita (2009: 35-36), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahkan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2009: 35-36), tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif dan efisien.

Siswa SD adalah masa perkembangan anak dari usia 6-12 tahun yang dalam penelitian ini terdaftar sebagai peserta didik pada SD Negeri Balong Gunungkidul. Siswa SD Negeri Balong III Gunungkidul, kelas V terdiri dari 8 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Jumlah seluruhnya adalah 19 siswa. SD Negeri Balong III Gunungkidul, yang berada di daerah

dataran rendah. Lokasi sekolah tergolong sempit dan terbatas sarana dan prasarana serta fasilitas olahraga kurang memadai. Hal ini berpengaruh pada hasil belajar Penjasorkes pada umumnya.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Cicik Haryati (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Kelas IV di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD 5 Sapuran yang terdiri dari 34 siswa. Sumber data penelitian ini berupa data kualitatif yang merupakan data hasil belajar atau penilaian unjuk kerja. Setting penelitian mengambil tempat di halaman SD 5 Sapuran Kabupaten Wonosobo. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus. Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan

bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sunarto (2015) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus pada siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul dengan jumlah total 31 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa

target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi hasil ulangan akhir semester I 2014/2015 pada materi olahraga khusus mata uji atletik pada nomor lompat jauh kelas V hanya 10 siswa (52,63%) dari 19 siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar lompat jauh minimal, yaitu 71. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan melompat rintangan. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diduga melalui pendekatan permainan melompat rintangan hasil belajar lompat jauh meningkat.

Hasil observasi SD Negeri Balong III Gunungkidul menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, di samping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani

hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya dan malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Hal tersebut menyebabkan siswa susah dalam mencapai KKM mata pelajaran penjasokes khususnya dalam materi lompat jauh. Peneliti berupaya untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui siklus I yang meliputi bentuk bermain melompat rintangan. Hal ini diterapkan agar siswa termotivasi untuk dapat melakukan lompatan yang lebih baik.

D. Hipotesis Tindakan

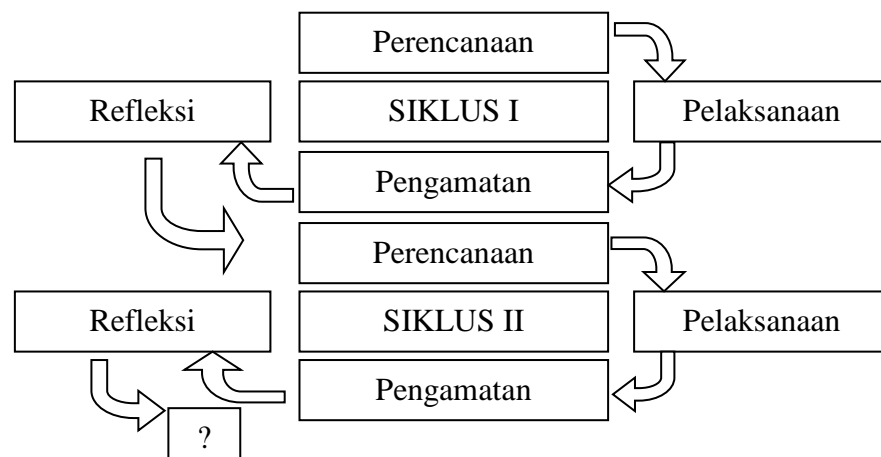
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Melalui alat bantu simpai dan matras dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2010: 16)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran lompatjauh. Setelah menetapkan permasalahan yang dihadapi kemudian menentukan alat bantu pengajaran yang akan digunakan sekaligus menentukan bentuk pembelajarannya. Adapun alat bantu yang digunakan adalah simpai dan matras.

Dalam tahap perencanaan, penelitian bersama kolaborator merencanakan scenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan simpai dan matras dalam pembelajaran lompat jauh.

- b. Membuat rencana pembelajaran RPP pendidikan jasmani dengan materi pokok pembelajaran lompat jauh.
- c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran berupa bak lompat dan alat-alat yang digunakan yaitu simpai dan matras.
- d. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras

2. Melaksanakan Tindakan (*Action*)

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras, sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran tersebut kolaborator mengamati, mencatat, mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktivitas siswa maupun guru.

3. Observasi (*Observation*)

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti mengamati aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan menggunakan lembar pengamatan. Sedangkan dua orang kolaborator melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama pembelajaran dan pengamatan terhadap guru selama memimpin jalannya proses pembelajaran menggunakan lembar pengamatan yang telah disediakan oleh peneliti. Pengamatan yang dilakukan kolabolator memanfaatkan lembar observasi siswa (LOS), lembar catatan di lapangan, dan kamera digital untuk dokumentasi.

4. Refleksi (*Reflection*)

Pada tingkatan refleksi ini hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana tindakan pada pertemuan berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik dari pertemuan sebelumnya.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pembelajaran lompat jauh dan metode bermain. Definisi masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang atletik dengan tujuan untuk melompat sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini lompat jauh dinilai menggunakan indikator penilaian dari sikap awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.
2. Metode bermain adalah cara belajar siswa yang menuntut kemandirian siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Metode bermain dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul yang berjumlah 19 siswa, dengan rincian siswa putri berjumlah 11 siswa dan siswa putra berjumlah 8 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian PTK ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Instrumen Penilaian Lompat Jauh

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Ancang-ancang bervariasi antara 10 sampai 15 langkah. 2) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol. 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai saat siap menumpu/menolak. 4) Pandangan ke arah depan.	1 - 4	
b. Tolakan	1) Tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2) Tolakan tepat pada keset. 3) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan. 4) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.	1 - 4	
c. Saat melayang di udara	1) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal. 2) Kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar. 3) Saat melayang kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir. 4) Kaki tumpu dan kaki bebas diluruskan bersama-sama untuk mendarat.	1 - 4	
d. Pendaratan	1) Kedua kaki mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama. 2) Lutut ditekuk untuk mengeper. 3) Kedua lengan lurus didepan badan. 4) Badan dibengkokkan kedepan.	1 - 4	

(Sumber: Sunarto, 2015)

Keterangan Skor yang diperoleh:

Nilai 4 : Jika 4 kriteria terpenuhi

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2 : Jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

Nilai = Skor (X) : Nilai maksimum (Y) x 100

$$\text{Atau } N = \frac{X}{Y} \times 100$$

Keterangan : X adalah skor yang diperoleh

Y adalah nilai maksimal (16)

Tabel 2. Lembar Observasi Kelas terhadap Guru dalam Pembelajaran

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor			
		1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa				
2.	Memeriksa kesiapan siswa				
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran				
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran				
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa				
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan				
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit				
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks				
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				
IV.	KEGIATAN PENUTUP				
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain				
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan				
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki				
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya				
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				
Total					

Keterangan:

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Skor 4 : Selalu

Keterangan Penilaian :

- Skor 20 - 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- Skor 31 - 50, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- Skor 51 - 60, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik
- Skor 61 - 80, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

Tabel 3. Lembar Observasi Peserta Didik

No	Keterangan	Skor		
		1	2	3
1.	Peserta didik memperhatikan ketika guru menjelaskan dan memberikan contoh gerakan			
2.	Peserta didik aktif bergerak ketika pelajaran dimulai			
3	Peserta didik memperhatikan guru dengan baik ketika diberikan koreksi atas kesalahan			
4.	Tidak ada hambatan pada peserta didik saat melakukan lompat jauh selama proses pembelajaran berlangsung			
Total				

Keterangan:

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Keterangan Penilaian :

- Skor 3 - 5, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- Skor 6 - 8, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- Skor 9 - 12, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, dan siklus I.

1. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) lompat jauh menurut Mungin-Edy W (2008: 492) sebagai berikut:

$$KKM = \frac{\text{jumlah skor}}{16} \times 100$$

Target ketuntasan perkembangan lompat jauh siswa sebanyak 75% dari 19 siswa yang harus mencapai KKM.

2. Persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\text{jumlah subjek berhasil}}{\text{jumlah subjek keseluruhan}} \times 100\%$$

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran lompat jauh. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh melakukan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat, mengkombinasikan gerak lari dan lompat dengan beberapa metode bermain dan melakukan lompat jauh dengan teknik awalan, teknik tumpuan, teknik saat melayang di udara, dan teknik mendarat. Minimal 75% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=71). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut, peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya

2. Data Siklus I

a. Perencanaan

Kolaborator dalam penelitian ini yaitu Bapak Wakijan, S.Pd dan Ibu Sayuti, S.Pd. Peneliti bersama kolabolator telah terlebih dahulu merencanakan untuk siklus I. perencanaan yang dilakukan meliputi:

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator dalam hal ini diadakan curah pendapat tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lompat jauh dari hasil ujian

sekolah tahun 2014/2015, dan dari hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada curah pendapat ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran dengan alat bantu simpai dan matras dan bagaimana cara pelaksanaannya.

- 2) Menetapkan materi pembelajaran yang ada hubungannya dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada peserta didik disesuaikan dengan alokasi waktu KMB Penjasorkes.
- 3) Membuat rencana pembelajaran dengan bentuk satuan rencana pembelajaran, ataupun satuan pembelajaran terlampir.
- 4) Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan seperti: simpai dan matras.
- 5) Mempersiapkan kegiatan evaluasi yang akan dilaksanakan.

b. Pelaksanaan Siklus I

Siklus I dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jumat, 31 Juli 2015 pukul 07.00-08.45, pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 7 Agustus 2015 pukul 07.00-08.45, dan pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat, 14 Agustus 2015 pukul 07.00-08.45. Materi yang akan disampaikan pada siklus I adalah pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan menggunakan alat bantu simpai dan matras.

c. Tindakan

Pelaksanaan dilakukan di halaman sekolah. Pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP). Permainan menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1) Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan menjadi dua baris.
- b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama
- c) Guru mengecek kehadiran siswa.
- d) Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa.
- e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama ± 15 menit. Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis, serta dengan bentuk bermain menjaga ikan dan bintang beralih.

3) Kegiatan Inti

- a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras.
- b) Melakukan latihan lari melewati simpai.
 - 1) Sejumlah siswa dibagi dua baris, barisan putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Simpai ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara simpai.

- 3) Baris pertama putra dahulu yang melompat pada deretan simpai.
Setelah ada aba-aba siap "ya" dari guru, siswa melompat pada deretan simpai, setelah melakukan siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.
 - 4) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan sampai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.
- c) Melakukan lari melewati simpai diakhiri mendarat di atas matras.
- 1) Siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri.
 - 2) Simpai diatur masing-masing berjarak satu meter dan di ujung diberi matras.
 - 3) Setelah ada aba-aba siap "ya" siswa putra yang berbaris lurus menghadap ban berlari melompati dan terakhir mendarat di matras dengan kaki bersama-sama. Setelah itu kembali ke belakang melalui samping kanan barisan.
 - 4) Setelah putra selesai ganti anak putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali putaran.
- d) Melakukan lari di atas simpai dilombakan
- 1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung.
 - 2) Masing-masing barisan menghadap ban sepeda bekas yang ditata dan di ujung untuk mendarat yaitu dengan matras.
 - 3) Caranya pelari pertama setelah ada aba-aba siap "ya" lari melewati simpai dan diakhiri melompat dan mendarat di matras.

Setelah keluar matras kembali ke belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.

4) Barisan yang paling dahulu menyelesaikan putaran baris itu yang menang.

4) Penutup

- a) Melakukan pendinginan dengan bernyanyi "dua mata saya".
- b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- d) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

d. Observasi (Pengamatan)

Pengamatan pada peserta didik saat proses pembelajaran dilakukan banyak ditemukan hambatan-hambatan. Pengamatan dilakukan kolabolator untuk mengamati kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan, yaitu bermain melewati simpai dan mendarat di matras.

Hasil selengkapnya penelitian siklus I, dari hasil aktivitas guru, aktivitas peserta didik, dan keterampilan lompat jauh, sebagai berikut:

1) Deskripsi Aktivitas Guru

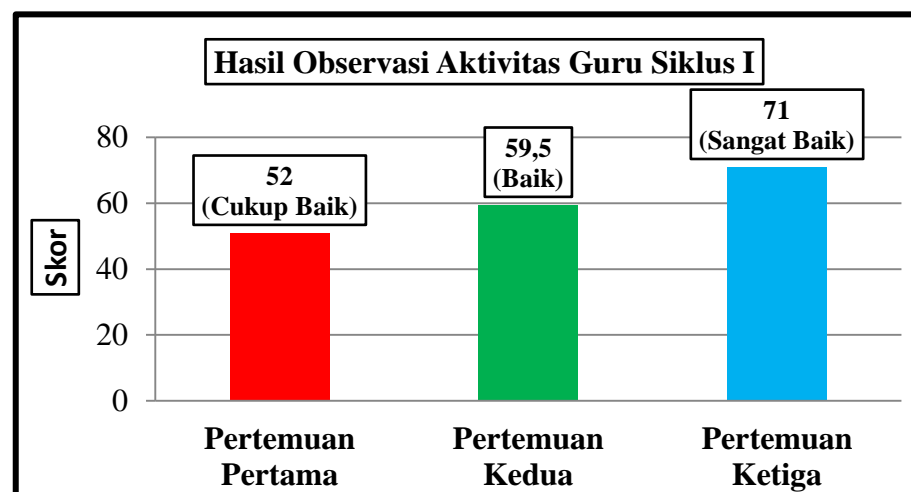
Pada siklus I dilakukan observasi terhadap proses pembelajaran penjasorkes pada materi lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras. Dari data observasi yang

dilakukan oleh pengamat (*observer*) diperoleh hasil seperti terlihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Data Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I

Aspek	Pertemuan		
	Pertama	Kedua	Ketiga
Jumlah Skor	52	59,5	71
Kategori Penilaian	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 4 tersebut di atas, data hasil observasi aktivitas guru siklus I pertemuan pertama, pertemuan kedua, dan pertemuan ketiga dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga

Hasil observasi aktivitas guru di atas, pada siklus I pertemuan pertama menunjukkan kriteria cukup baik, meningkat pada pertemuan kedua dengan kriteria baik, dan pertemuan ketiga dengan kriteria sangat baik. Hal ini berarti pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras yang dilakukan oleh guru pada siklus I sudah berhasil.

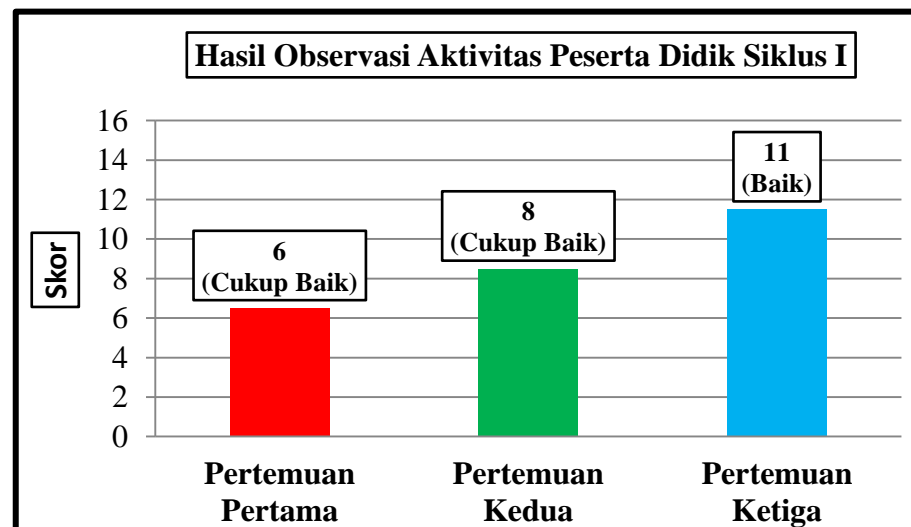
2) Deskripsi Observasi terhadap Aktivitas Peserta Didik Siklus I

Hasil observasi terhadap peserta didik dalam proses pembelajaran pada siklus I yang dilakukan oleh pengamat (*observer*) diperoleh, seperti yang terlihat dalam tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Data Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I

Aspek	Pertemuan		
	Pertama	Kedua	Ketiga
Jumlah Skor	6,5	8,5	11,5
Kategori Penilaian	Cukup Baik	Cukup Baik	Baik

Berdasarkan tabel 5 tersebut di atas, data hasil observasi aktivitas peserta didik siklus I pertemuan pertama, pertemuan kedua, dan pertemuan ketiga dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga

Berdasarkan gambar 10 di atas, observasi aktivitas peserta didik pada pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras pada siklus I pertemuan pertama menunjukkan kriteria cukup baik, pada pertemuan kedua dengan kriteria cukup baik,

dan meningkat pada pertemuan ketiga meningkat menjadi baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas peserta didik dalam pembelajaran penjasorkes materi lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras pada siklus I sudah berhasil.

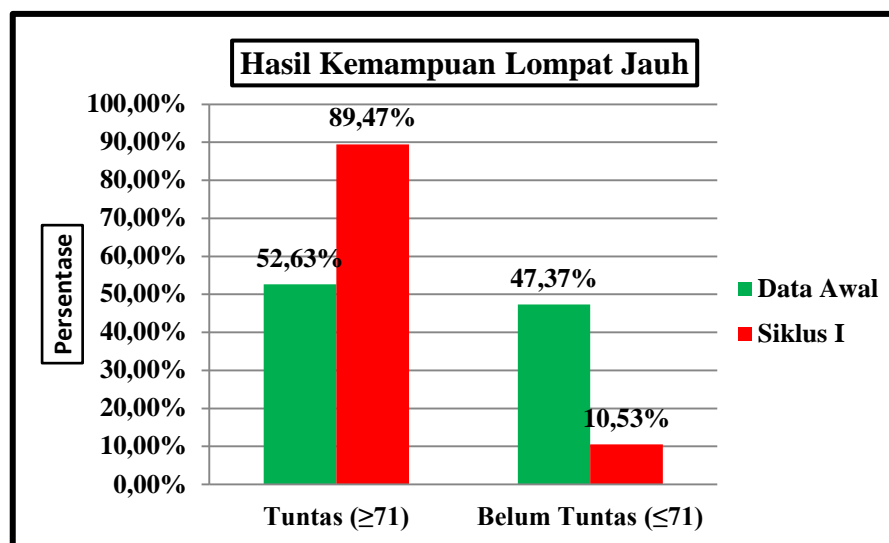
3) Deskripsi Kemampuan Lompat Jauh

Setelah dilaksanakan proses pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras, maka dilakukan kegiatan evaluasi atas tes berupa unjuk kerja lompat jauh. Data hasil tes pada siklus I diikuti oleh 19 orang peserta didik. Nilai hasil tes dianalisis dengan rata-rata nilai dan ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal, maka diperoleh seperti tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	77,41
Jumlah Peserta Didik Tuntas	17
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	2
Presentase Ketuntasan	89,47%
Persentase yang Belum Tuntas	10,53%

Berdasarkan tabel 6 tersebut di atas, data siklus I lompat jauh peserta didik kelas V SD Negeri Balong III, Girisobo, Gunungkidul dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I

Dilihat dari gambar 11 di atas menunjukkan bahwa rata-rata nilai kemampuan lompat jauh peserta didik pada siklus I sebesar 77,41 dan ketuntasan belajar klasikal sebesar 89,47% (17 siswa). Hal ini berarti pembelajaran pada siklus I sudah mencapai keberhasilan, dan sudah memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu rata-rata 71 dengan persentase mencapai 75%, sehingga pembelajaran dihentikan dan tidak dilanjutkan ke siklus II.

Keberhasilan pembelajaran pada siklus I merupakan akibat dari proses pembelajaran yang sudah optimal yang dilakukan oleh guru. Optimalnya pengelolaan pembelajaran guru tersebut berdampak pula pada keaktifan peserta didik dalam belajar. Hal ini pada akhirnya menjadikan kemampuan lompat jauh peserta didik mencapai hasil yang memuaskan yaitu sesuai dengan indikator yang sudah ditetapkan. Kemampuan lompat jauh peserta didik pada kegiatan

pratindakan ke siklus I mengalami peningkatan, baik rata-rata nilai kelas maupun ketuntasan belajar klasikal.

e. Refleksi Siklus I

Proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus I menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras sudah berhasil memenuhi indikator. Dari hasil curah pendapat dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari refleksi sebagai berikut:

- 1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan metode bermain melewati simpai dan matras yang digunakan dalam pembelajaran.
- 2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- 3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- 4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dengan permainan dan tidak merasa bosan.
- 5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I maka diperoleh data hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo III, Gunung Kidul meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 17 siswa (89,47%) mendapatkan nilai di atas KKM.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras meningkat hasilnya. Rangkuman peningkatan tersebut disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Penelitian Pratindakan dan Siklus I

Siklus	Kemampuan Lompat Jauh	
	Tuntas	Belum Tuntas
Data Awal	52,63%	47,37%
Siklus I	89,47%	10,53%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua siswa Tuntas, atau memenuhi KKM yang telah ditetapkan. Masih ada lima siswa yang belum Tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut belum bisa pada saat melakukan gerakan pelaksanaan. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain melewati simpai dan mendarat di matras. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran, sehingga berakibat pada kemampuan siswa yang kurang maksimal dalam menerima pelajaran yang dilaksanakan.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP. Proses pembelajaran berlangsung dinamis dan menyenangkan, guru dan siswa

melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus I, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompati simpai dan mendarat di matras dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 89,47%. Dari jumlah siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul sebanyak 17 siswa sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM, yaitu 71 sesuai dengan KTSP siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunungkidul.

Dari hasil curah pendapat dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus I diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan alat bantu simpai dan matras siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan bermain melalui alat bantu simpai dan matras berhasil dengan baik, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras, siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah

berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut:

1. Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.
2. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain, yaitu dengan bermain melewati simpai dan mendarat di matras.
3. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
4. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5. Pemberian tugas dan latihan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu simpai dan matras dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Balong III, Girisubo, Gunung Kidul. Nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa pada data awal sebesar 70,39 dengan persentase ketuntasan sebesar 52,63% (10 siswa). Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 77,41 dan persentase ketuntasan sebesar 89,47% (17 siswa). Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus I. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu simpai dan matras berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas sambil mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pola pengajaran pendidikan jasmani di SD pada umumnya dan SD Negeri Balong, Girisobo III, Gunungkidul pada khususnya. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat menerapkan alat bantu simpai dan matras untuk proses pembelajaran hasil belajar lompat jauh.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan sudah diusahakan sebaik-baiknya, tetapi masih banyak keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Keterbatasan waktu membuat peneliti melakukan penelitian lompat jauh dengan satu jenis permainan sedangkan model permainan yang lain belum dicoba.
2. Waktu pengambilan data kemampuan lompat jauh hanya dilakukan satu kali, yaitu pada pertemuan ketiga padahal untuk mendapatkan tingkat keberhasilan yang signifikan perlu dilakukan berulang-ulang kali.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif yaitu:

1. Bagi Sekolah

Perlu penyediaan fasilitas untuk pengajaran pendidikan jasmani yang lebih lengkap lagi.

2. Bagi Guru

Guru pendidikan jasmani sebaiknya dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan variasi-variasi pembelajaran untuk mengatasi kesulitan penafsiran gerak yang kompleks oleh peserta didik.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik hendaknya membiasakan diri untuk belajar menggunakan berbagai macam variasi pembelajaran, sehingga akan terbiasa belajar

menggunakan berbagai macam variasi pembelajaran dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Alat Bantu Simpai*. Diakses dalam <http://google.com-gambar-simpai>. Diunduh pada tanggal 15 Juli 2015 pukul 19.20 WIB.
- BSNP. (2006). *Buku Panduan Penyusunan KTSP*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cicik Haryati. (2010). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Kelas IV di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2007). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka.
- I Made Sukardi. (1983). *Bimbingan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2007). *Bermain, mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- _____. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Saifuddin Azwar. (2000). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sriawan. (2006). *Atletik untuk Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudarman. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sunarto. (2015). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syaiful Bahri. (1994). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Udin S Winataputra. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 501/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

28 Juli 2015

Yth : Ka. UPT Kec. Girisubo
Kab. Gunungkidul

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Daldiri
NIM : 13604227099
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2015
Tempat/obyek : Sekolah Dasar Negeri Balong, UPT Girisubo
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Alat Bantu Simpai Dan Matras Pada Siswa Kelas V SD N Balong, UPT Girisubo Kabupaten Gunungkidul


Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Balong
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari UPT TK dan SD Kecamatan Girisuba

**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT TK DAN SD KECAMATAN GIRISUBO
Alamat: Jln. Sadeng Km12, Jerukwudel, Girisubo, Gunungkidul

SURAT IJIN
Nomor : 800/273


Mendasar surat dari Universitas Negeri Yogyakarta nomor 501/UN.34.16/PP/2015 tanggal, 28 Juli 2015 tentang permohonan Ijin Penelitian kepada :

Nama : DALDIRI
NIM : 13604227099
Program studi : S I PGSD Penjas

Maka Kepala UPT TK dan SD Kecamatan Girisubo, Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Gunungkidul, memberi ijin kepada peneliti tentang Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan alat bantu Simpai dan Matras pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Balong, Pada Bulan Juli sampai dengan Bulan Agustus 2015.

Demikian pemberian ijin dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Girisubo, 30 Juli 2015


Kepala
WASGHANTA, SE. MM
NIP. 19660618 198903 1 011

Lampiran 3. Data Awal Hasil Lompat Jauh Tahun Ajaran 2014/2015

**DATA HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA SD NEGERI BALONG
GUNUNGKIDUL TAHUN AJARAN 2014/2015**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	YWA	3	4	2	4	13	81,25	T
2	BR	2	3	3	2	10	62,5	TT
3	DAN	3	3	2	4	12	75	T
4	DUL	2	3	3	3	11	68,75	TT
5	DA	3	3	3	3	12	75	T
6	ERF	2	3	3	2	10	62,5	TT
7	EAD	2	3	3	2	10	62,5	TT
8	FS	3	4	3	2	12	75	T
9	FG	3	2	2	3	10	62,5	TT
10	FR	2	4	3	3	12	75	T
11	IK	2	3	3	2	10	62,5	TT
12	RA	3	3	2	4	12	75	T
13	OAR	2	3	3	3	11	68,75	TT
14	RA	4	4	3	2	13	81,25	T
15	TS	3	3	2	4	12	75	T
16	RTW	3	2	2	3	10	62,5	TT
17	RDC	3	2	4	3	12	75	T
18	AN	3	2	3	4	12	75	T
19	SMF	3	2	3	2	10	62,5	TT
Jumlah							133,75	
Rata-rata							70,3947	
Jumlah siswa yang tuntas							10	52,63%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							9	47,37%

Lampiran 4. Siklus I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD Negeri Balong Gunungkidul
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V / I
Pertemuan	: I, II, dan III
Alokasi Waktu	: 9 x 35 menit (setiap pertemuan 3 x 35 mrnit)
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: 6.3.Mempraktikkan teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.
Indikator	: 6.3.1. Gerak dasar berlari 6.3.2. Gerak dasar lompat 6.3.3. Gerak dasar lari dan lompat

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat lari melewati simpai sebagai bentuk awalan lompat jauh.
2. Siswa dapat melakukan engklek melewati simpai sebagai pembiasaan tungkai untuk dasar lompat jauh.
3. Siswa melakukan lomba engklek untuk gerakan dasar lompat jauh.

Karakter yang diharapkan :




- Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerjasama
- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

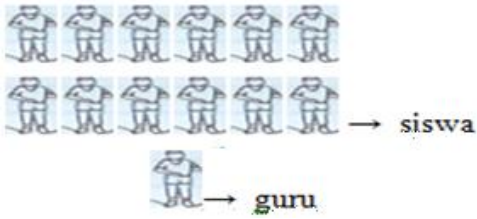
B. Materi Ajar : Atletik (lompat jauh)

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek/Penugasan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran
Pertemuan Pertama

Materi Pembelajaran	Formasi
1. Pendahuluan (5 menit) a. Siswa dibariskan menjadi dua baris. b. Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama c. Guru mengecek kehadiran siswa. d. Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa. e. Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.	
2. Pemanasan (15 menit) Penguluran statis maupun dinamis.	
3. Kegiatan Inti (70 menit) a. Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras. b. Melakukan latihan lari melewati simpai. 1) Sejumlah siswa dibagi dua baris, barisan putra sendiri dan putri sendiri. 2) Simpai ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara simpai. 3) Baris pertama putra dahulu yang melompat pada deretan	

<p>simpai. Setelah ada aba-aba siap "ya" dari guru, siswa melompat pada deretan simpai, setelah melakukan siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.</p> <p>4) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan simpai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.</p>	
<p>4. Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pendinginan dengan bernyanyi "dua mata saya". Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan. Memperbaiki tentang kesalahan gerakan yang dilakukan. Berbaris dan berdoa untuk penutup. 	

Mengetahui
Kepala Sekolah


Gunungkidul, 31 Juli 2015



Guru Penjaskes

Ruslan Abdan, S.Pd, SD
NIP. 19590923 197803 1 002

Daldiri
NIM. 13604227099

Pertemuan Kedua

Materi Pembelajaran	Formasi
<p>1. Pendahuluan (5 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan menjadi dua baris. Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama Guru mengecek kehadiran siswa. Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa. Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran. 	
<p>2. Pemanasan (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis. Bermain bintang beralih 	
<p>3. Kegiatan Inti (70 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras. Melakukan lari melewati simpai diakhiri mendarat di atas matras. <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dua baris putra sendiri dan putri sendiri. 	

<p>2) Simpai diatur masing-masing berjarak satu meter dan di ujung diberi matras.</p> <p>3) Setelah ada aba-aba siap “ya” siswa putra yang berbaris lurus menghadap ban berlari melompati dan terakhir mendarat di matras dengan kaki bersama-sama. Setelah itu kembali ke belakang melalui samping kanan barisan.</p> <p>4) Setelah putra selesai ganti anak putri dan masing-masing siswa melakukan tiga kali putaran.</p>	
<p>4. Penutup (15 menit)</p> <p>e. Melakukan pendinginan dengan bernyanyi ”dua mata saya”.</p> <p>f. Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.</p> <p>g. Memperbaiki tentang kesalahan gerakan yang dilakukan.</p> <p>h. Berbaris dan berdoa untuk penutup.</p>	

Gunungkidul, 7 Agustus 2015

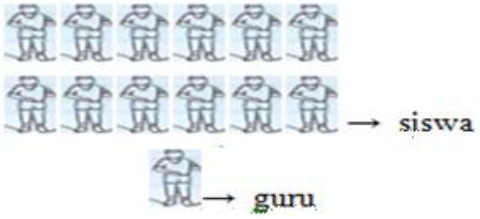


Mengetahui
Kepala Sekolah



Guru Penjaskes

Ruslan Abdan, S.Pd, SD
NIP. 19590923 197803 1 002

Daldiri
NIM. 13604227099

Pertemuan Ketiga

Materi Pembelajaran	Formasi
<p>1. Pendahuluan (5 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan menjadi dua baris. Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama Guru mengecek kehadiran siswa. Guru memberikan apersepsi memotivasi siswa. Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran. 	
<p>2. Pemanasan (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis. Bermain menjaga ikan 	
<p>3. Kegiatan Inti (70 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras. Melakukan lari di atas simpai dilombakan <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung. Masing-masing barisan menghadap ban sepeda bekas yang ditata dan di ujung untuk mendarat dengan matras. Caranya pelari pertama setelah ada aba-aba siap "ya" lari melewati simpai dan diakhiri melompat dan mendarat di matras. Setelah keluar matras kembali ke 	

<p>belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.</p> <p>4) Barisan yang paling dahulu menyelesaikan putaran baris itu yang menang.</p>	
<p>4. Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pendinginan dengan bernyanyi "dua mata saya". Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan. Memperbaiki tentang kesalahan gerakan yang dilakukan. Berbaris dan berdoa untuk penutup. 	

E. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes Kelas 5
- Buku referensi
- Lapangan terbuka
- Matras
- Peluit
- Kun
- Ban sepeda bekas

F. Penilaian

- Bentuk instrumen : Unjuk kerja
- Jenis tagihan : Tes Pelaksanaan

3. Butir Instrumen : Melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	N a m a	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	N	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	BM			X				X				X				X		12	75	T
2																				
3																				
4																				
5																				

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Gunungkidul, 14 Agustus 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Ruslan Abdan, S.Pd, SD
NIP. 19590923 197803 1 002

Daldiri
NIM. 13604227099

Lampiran 5. Lembar Observasi terhadap Guru

**LEMBAR OBSERVASI TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS I**

No	Aspek-aspek yang Diamati	Pertemuan		
		1	2	3
I.	PENDAHULUAN			
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa	4	4	4
2.	Memeriksa kesiapan siswa	2	3	3
3.	Melakukan kegiatan apersepsi	3	3	4
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	2	3
II.	PEMANASAN			
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran	2	3	4
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	3	3	4
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN			
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	2	2	3
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	2	3	4
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	3	3	3
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan	2	3	4
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	3	3	4
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit	2	3	4
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks	3	3	4
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	2	3	3
IV.	KEGIATAN PENUTUP			
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain	2	3	3
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan	3	3	4
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	2	3	3
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	3	3	3
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya	3	3	3
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa	2	3	3
Total Skor		50	59	70

Keterangan :

1. Skor 1 : kurang dalam memandu kegiatan
2. Skor 2 : cukup dalam memandu kegiatan
3. Skor 3 : baik dalam memandu kegiatan
4. Skor 4 : sangat baik dalam memandu kegiatan

- Penilaian Skor 20-30 : pelaksanaan berlangsung kurang baik
 Skor 31-50 : pelaksanaan berlangsung cukup baik
 Skor 51-60 : pelaksanaan berlangsung baik
 Skor 61-80 : pelaksanaan berlangsung sangat baik

Guru Penjaskes

Gunungkidul, 14 Agustus 2015

Mengetahui
Kolaborator I

Daldiri
NIP. 13604227099

Sayuti, S.Pd
NIP. 19691104 199312 2 002

**LEMBAR OBSERVASI TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS I**

No	Aspek-aspek yang Diamati	Pertemuan		
		1	2	3
I.	PENDAHULUAN			
1.	Membariskan siswa dan memimpin berdoa	4	3	4
2.	Memeriksa kesiapan siswa	3	3	3
3.	Melakukan kegiatan apersepsi	3	3	4
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	3	3
II.	PEMANASAN			
1.	Memberikan pemanasan berupa penguluran	3	3	3
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	3	3	4
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN			
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	2	2	3
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	2	3	4
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	3	3	3
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan	2	3	4
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	3	3	4
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit	2	3	4
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke komplek	3	3	4
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	2	3	4
IV.	KEGIATAN PENUTUP			
1.	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain	3	3	4
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan	3	3	4
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	2	3	3
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	3	3	3
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya	3	3	3
6.	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa	3	3	4
Total Skor		54	60	72

Keterangan :

- 5. Skor 1 : kurang dalam memandu kegiatan
- 6. Skor 2 : cukup dalam memandu kegiatan
- 7. Skor 3 : baik dalam memandu kegiatan
- 8. Skor 4 : sangat baik dalam memandu kegiatan

Penilaian Skor 20-30 : pelaksanaan berlangsung kurang baik
 Skor 31-50 : pelaksanaan berlangsung cukup baik
 Skor 51-60 : pelaksanaan berlangsung baik
 Skor 61-80 : pelaksanaan berlangsung sangat baik

Gunungkidul, 14 Agustus 2015

Guru Penjaskes

Mengetahui
Kolaborator II

Daldiri
NIP. 13604227099

Wakijan, S.Pd
NIP. 19600410 1983 03 1 022

Lampiran 6. Lembar Observasi Aktivitas Siswa

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA
DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS I**

No	Keterangan	Pertemuan		
		1	2	3
1.	Peserta didik memperhatikan ketika guru menjelaskan dan memberikan contoh gerakan	2	2	3
2.	Peserta didik aktif bergerak ketika pelajaran dimulai	1	2	3
3	Peserta didik memperhatikan guru dengan baik ketika diberikan koreksi atas kesalahan	2	2	2
4.	Tidak ada hambatan pada peserta didik saat melakukan lompat jauh selama proses pembelajaran berlangsung	1	2	3
Total		6	8	11

Keterangan:

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Keterangan Penilaian :

- Skor 3 - 5, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- Skor 6 - 8, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- Skor 9 - 12, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Guru Penjaskes

Gunungkidul, 14 Agustus 2015
Mengetahui
Kolaborator I

Daldiri
NIP. 13604227099

Sayuti, S.Pd
NIP. 19691104 199312 2 002

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA
DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS I**

No	Keterangan	Pertemuan		
		1	2	3
1.	Peserta didik memperhatikan ketika guru menjelaskan dan memberikan contoh gerakan	2	2	3
2.	Peserta didik aktif bergerak ketika pelajaran dimulai	1	2	3
3	Peserta didik memperhatikan guru dengan baik ketika diberikan koreksi atas kesalahan	2	3	3
4.	Tidak ada hambatan pada peserta didik saat melakukan lompat jauh selama proses pembelajaran berlangsung	2	2	3
Total		7	9	12

Keterangan:

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Keterangan Penilaian :

- Skor 3 - 5, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- Skor 6 - 8, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- Skor 9 - 12, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Guru Penjaskes

Gunungkidul, 14 Agustus 2015
Mengetahui
Kolaborator II

Daldiri
NIP. 13604227099

Wakijan, S.Pd
NIP. 19600410 1983 03 1 022

Lampiran 7. Hasil Belajar Lompat Jauh

**HASIL KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH SIKLUS I**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	YWA	3	4	3	4	14	87,5	T
2	BR	3	3	4	2	12	75	T
3	DAN	3	3	3	4	13	81,25	T
4	DUL	2	4	3	3	12	75	T
5	DA	3	3	4	4	14	87,5	T
6	ERF	3	2	3	4	12	75	T
7	EAD	2	4	3	3	12	75	T
8	FS	3	3	4	2	12	75	T
9	FG	4	4	2	3	13	81,25	T
10	FR	2	4	4	4	14	87,5	T
11	IK	2	3	3	2	10	62,5	TT
12	RA	3	3	3	4	13	81,25	T
13	OAR	2	3	3	4	12	75	T
14	RA	3	4	4	4	15	93,75	T
15	TS	3	3	3	3	12	75	T
16	RTW	3	3	2	3	11	68,75	TT
17	RDC	3	4	3	2	12	75	T
18	AN	3	2	4	4	13	81,25	T
19	SMF	3	2	4	3	12	75	T
Jumlah							1487,5	
Rata-rata							78,28	
Jumlah siswa yang tuntas							17	89,47%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							2	10,53%

Guru Penjaskes

Gunungkidul, 14 Agustus 2015
Mengetahui
Kolaborator I

Daldiri
NIP. 13604227099

Sayuti, S.Pd
NIP. 19691104 199312 2 002

**HASIL KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH SIKLUS I**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	YWA	3	3	3	4	13	81,25	T
2	BR	3	4	3	2	12	75	T
3	DAN	3	3	4	3	13	81,25	T
4	DUL	2	3	3	4	12	75	T
5	DA	3	4	2	4	13	81,25	T
6	ERF	3	2	4	3	12	75	T
7	EAD	3	4	3	2	12	75	T
8	FS	3	3	4	4	14	87,5	T
9	FG	3	2	3	4	12	75	T
10	FR	2	4	3	4	13	81,25	T
11	IK	2	3	3	3	11	68,75	TT
12	RA	3	4	2	3	12	75	T
13	OAR	2	4	3	3	12	75	T
14	RA	3	4	3	2	12	75	T
15	TS	3	4	3	3	13	81,25	T
16	RTW	3	3	2	3	11	68,75	TT
17	RDC	3	2	4	3	12	75	T
18	AN	3	3	4	3	13	81,25	T
19	SMF	3	3	3	3	12	75	T
Jumlah							1462,5	
Rata-rata							76,97	
Jumlah siswa yang tuntas							17	89,47%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							2	10,53%

Guru Penjaskes

Gunungkidul, 14 Agustus 2015
Mengetahui
Kolaborator II

Daldiri
NIP. 13604227099

Wakijan, S.Pd
NIP. 19600410 1983 03 1 022

**HASIL KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH SIKLUS I**

No	Nama	Awalan	Tumpuan	Melayang	Mendarat	Total	Nilai	Ket
1	YWA	3	3	3	4	13	81,25	T
2	BR	3	4	3	2	12	75	T
3	DAN	3	3	4	3	13	81,25	T
4	DUL	2	3	3	4	12	75	T
5	DA	3	4	2	4	13	81,25	T
6	ERF	3	2	4	3	12	75	T
7	EAD	3	4	3	2	12	75	T
8	FS	3	3	4	4	14	87,5	T
9	FG	3	2	3	4	12	75	T
10	FR	2	4	3	4	13	81,25	T
11	IK	2	3	3	3	11	68,75	TT
12	RA	3	4	2	3	12	75	T
13	OAR	2	4	3	3	12	75	T
14	RA	3	4	3	2	12	75	T
15	TS	3	4	3	3	13	81,25	T
16	RTW	3	3	2	3	11	68,75	TT
17	RDC	3	2	4	3	12	75	T
18	AN	3	3	4	3	13	81,25	T
19	SMF	3	3	3	3	12	75	T
Jumlah							1462,5	
Rata-rata							76,97	
Jumlah siswa yang tuntas							17	89,47%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							2	10,53%

Gunungkidul, 14 Agustus 2015
Guru Penjaskes

Daldiri
NIP. 13604227099

REKAP HASIL BELAJAR LOMPA JAUH DARI 3 OBSERVER

No	Nama	Observer 1	Observer 2	Observer 3	Rata-rata	Keterangan
1	YWA	87,5	81,25	81,25	85,42	T
2	BR	75	75	75	75,00	T
3	DAN	81,25	81,25	81,25	81,25	T
4	DUL	75	75	75	75,00	T
5	DA	87,5	81,25	81,25	81,25	T
6	ERF	75	75	75	75,00	T
7	EAD	75	75	75	75,00	T
8	FS	75	87,5	87,5	79,17	T
9	FG	81,25	75	75	79,17	T
10	FR	87,5	81,25	81,25	83,33	T
11	IK	62,5	68,75	68,75	66,67	TT
12	RA	81,25	75	75	77,08	T
13	OAR	75	75	75	75,00	T
14	RA	93,75	75	75	85,42	T
15	TS	75	81,25	81,25	77,08	T
16	RTW	68,75	68,75	68,75	68,75	TT
17	RDC	75	75	75	75,00	T
18	AN	81,25	81,25	81,25	81,25	T
19	SMF	75	75	75	75,00	T
Jumlah					1470,84	
Rata-rata					77,41	
Jumlah Siswa Tuntas					17	89,47%
Jumlah Siswa Tidak Tuntas					2	10,53%

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



FOTO PROFIL SD NEGERI BALONG GUNUNGKIDUL

PERTEMUAN PERTAMA



SISWA DIBERI PEMANASAN SEBELUM PEMBELAJARAN



Melakukan latihan lari melewati simpai



Melakukan latihan jalan melewati simpai

PERTEMUAN KEDUA



Bermain Bintang Beralih



Melakukan lari melewati simpai

PERTEMUAN KETIGA



Bermain menjala ikan



Melakukan lari diatas simpai



Melakukan lari di atas simpai diakhiri mendarat di atas matras



Bernyanyi "dua mata saya" di akhir pertemuan.



Memperbaiki tentang kesalahan gerakan yang dilakukan.